

Doença celíaca e a alimentação isenta de glúten



Aluna: Laise Souza

Mestranda em Alimentos e nutrição – PPGAN / UNIRIO

O QUE É DOENÇA CELÍACA?

- ▶ Intolerância a um produto que está presente em vários alimentos, os mais comuns no nosso dia a dia, como: pão, macarrão, biscoitos, bolos e mingaus. Este elemento é o glúten – a principal proteína presente no trigo, centeio, cevada e aveia.

Para a pessoa apresentar intolerância ao glúten a pessoa precisa ter dois fatores:



Predisposição
genética

Comer alimentos que contenham
glúten → danifica o intestino
delgado prejudicando a absorção de
nutrientes



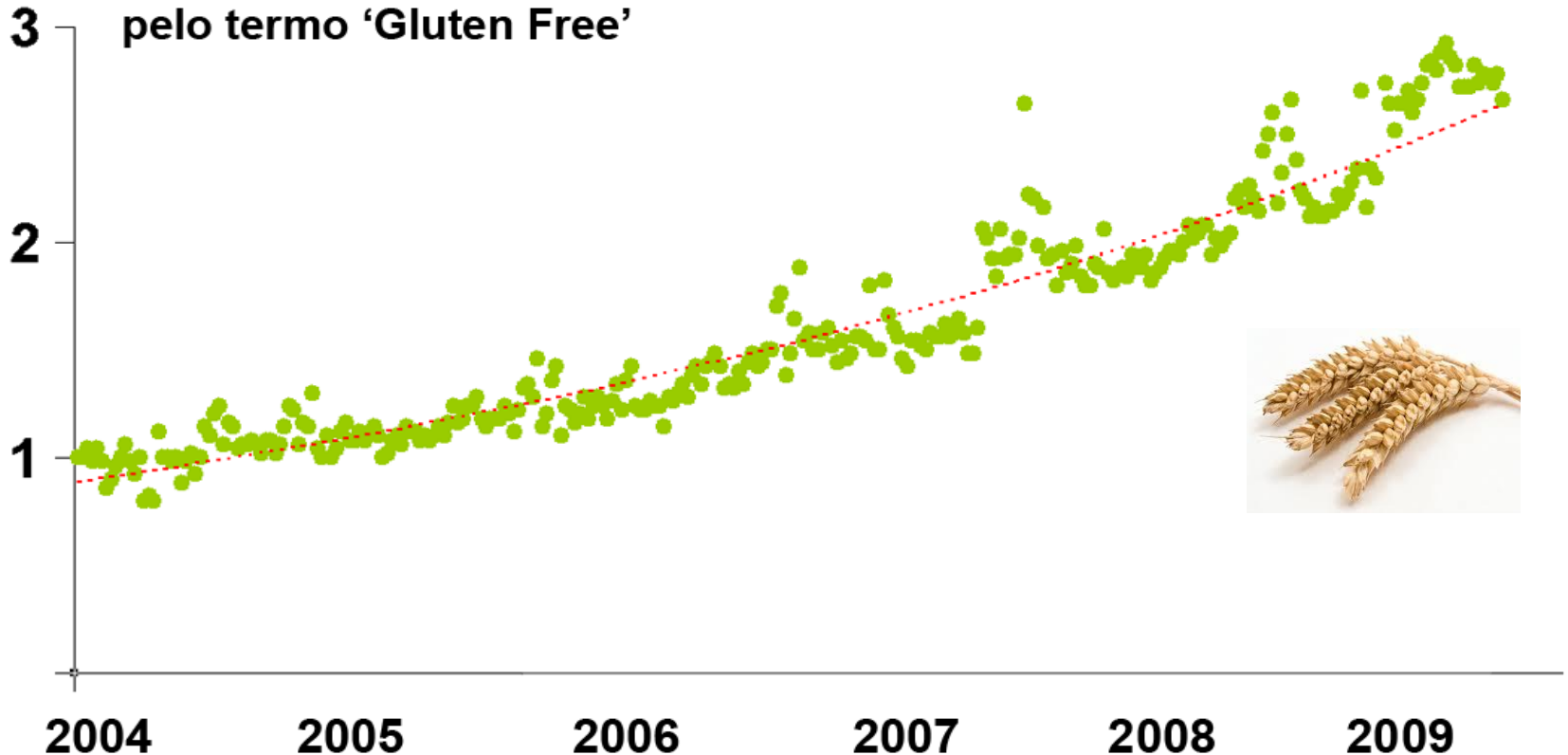
O QUE É O GLÚTEN?

- Nome dado à proteína presente no trigo, no centeio, na aveia, na cevada e no subproduto da cevada que é o malte. A parte tóxica do glúten para o celíaco é chamada de prolamina, que corresponde a 50% da proteína do glúten que não se dissolve na água e que é solúvel no etanol. Ela recebe diferentes nomes:

CEREAIS		PROLAMINAS
Trigo		Gliadina
Centeio		Secalina
Cevada		Hordeína
Aveia		Avenina

Demanda por Produtos e Serviços sem Glúten

Crescimento no volume de buscas no Google
pelo termo 'Gluten Free'



Crescimento no volume de buscas no Google, entre Janeiro de 2004 e Outubro de 2009, pelo termo 'gluten free'. Os dados são padronizados pelo volume de buscas médio em Janeiro de 2004 (ou seja, já são corrigidos para o fato de que mais gente usa o Google e mais pesquisas no google são feitas atualmente). Assim, o valor 3 no eixo das coordenadas representa um volume de buscas 3 vezes maior que em janeiro de 2004. A linha pontilhada vermelha representa o crescimento exponencial das buscas.

QUEM A DC AFETA?

- ▶ A população em geral!
- ▶ Maior prevalência:
 - Predominantemente na raça branca
 - Crianças de seis meses a cinco anos
 - Em mulheres
- Algumas pessoas tem maior risco de apresentar a doença celíaca: familiares de primeiro grau dos celíacos, aqueles que apresentam síndrome de Down, síndrome de Turner, doença de Williams, aqueles que apresentam doenças auto-imunes como diabetes insulino dependente, tireoidite auto-imune, deficiência seletiva de IgA e miocardite auto-imune.



QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA DC ?

O indivíduo com DC pode apresentar apenas um único sintoma ou vários sintomas, que estão descritos a seguir:

- ▶ **Forma Clássica:**

- Diarreia crônica, dor de barriga, barriga inchada, perda de apetite, desnutrição, anemia, vômitos, emagrecimento ou pouco ganho de peso, atraso no crescimento.

- ▶ **Forma Atípica:**

- Osteoporose, hipoplasia do esmalte dentário (manchas no dente) , dor nas juntas ou inflamação nas juntas (artrite), intestino preso, ciclo menstrual irregular, esterilidade, abortos de repetição, problemas neurológicos, epilepsia, que pode estar associada com calcificação no cérebro; neuropatia periférica, doença muscular, problemas psiquiátricos, como depressão e esquizofrenia, autismo, aftas.

EXPRESSÕES DA DC

Dermatite de contato



Dermatite Herpetiforme



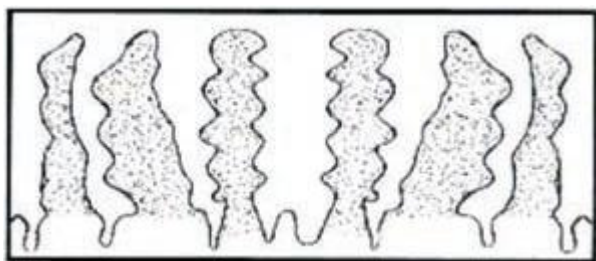
COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO PARA DC?

- ▶ Realização de exame de sangue específico. Sorologia para a doença celíaca, com o anticorpo antigliadina da classe IgA e IgG, ou anticorpo antiendomísio da classe IgA ou anticorpo antitransglutaminase tissular recombinante humana da classe IgA.
- ▶ Prefere-se realizar o exame antitransglutaminase tissular recombinante humana da classe IgA. Se este teste der alterado deve-se realizar a biopsia de intestino delgado.
- ▶ Atualmente, é absolutamente necessária a realização da biopsia do intestino delgado para confirmar o diagnóstico da DC.

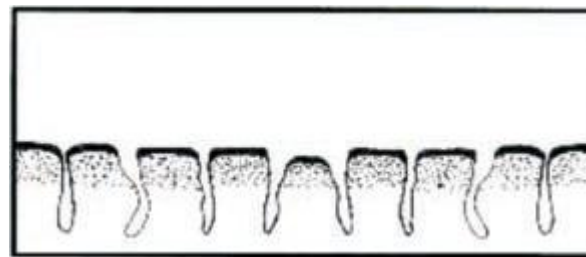


O QUE A BIÓPSIA MOSTRA?

- ▶ O intestino delgado normal apresenta as vilosidades intestinais cujo formato é parecido com os dedos das nossas mãos. É neste local que ocorre a absorção dos nutrientes – proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais.
- ▶ No paciente celíaco essas vilosidades tornam-se achatadas (atrofiadas), prejudicando a absorção dos nutrientes.



Mucosa do intestino
delgado com vilosidade
normal



Mucosa do intestino
delgado com vilosidade
atrofiada causada pela
doença celíaca.

QUAL O TRATAMENTO DA DOENÇA CELÍACA?

- ▶ O único tratamento conhecido até o momento é a dieta totalmente sem glúten de forma permanente. Ou seja, o tratamento está na **alimentação!**



- ▶ **Obs:** A sensibilidade ao glúten varia de pessoa para pessoa! Existem pessoas com DC que logo após comerem alimentos com glúten apresentam sintomas, enquanto que outras pessoas mesmo comendo alimentos com glúten não têm sintomas. Isso não quer dizer que uma pessoa seja mais celíaca do que a outra. Embora a pessoa com DC não apresente sintomas após comer alimentos com glúten, o intestino dela está sendo agredido após este consumo.

QUAL O TRATAMENTO DA DOENÇA CELÍACA?

- ▶ Seguir uma dieta totalmente sem glúten não é fácil por vários fatores:
 - Modificação da rotina alimentar uma vez que o consumo de alimentos que contém glúten é muito frequente. Portanto, o celíaco deve criar novos hábitos alimentares. Isso afeta não somente a vida da pessoa com DC, como também a de seus familiares.
 - Necessidade cotidiana de uma alimentação fora de casa, carente de opções seguras e o desconhecimento da doença por parte dos donos de estabelecimentos.
 - Descrença de parentes e amigos que acham que “só um pouquinho” de glúten não faz mal.

É imprescindível um acompanhamento regular com o nutricionista!!!

QUAIS OS ALIMENTOS QUE O CELÍACO PODE INGERIR?

- ▶ Todos os alimentos que **NÃO CONTENHAM GLÚTEN**, ou seja, que **NÃO SEJAM PRODUZIDOS COM TRIGO, AVEIA, CENTEIO E CEVADA (malte)**.



ALIMENTOS PERMITIDOS NA DIETA LIVRE DE GLÚTEN



- ▶ **CEREAIS:** arroz, milho, quinoa, trigo sarraceno.
- ▶ **FARINHAS e FÉCULAS:** farinha de arroz, amido de milho (tipo “maisena”), fubá, farinha de mandioca, fécula de batata, farinha de soja, polvilho, araruta, flocos de arroz e milho.
- ▶ **MASSAS:** feitas com as farinhas permitidas.
- ▶ **VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES:** todos, crus ou cozidos.
- ▶ **LATICÍNIOS:** leite, manteiga, queijos e derivados (se não houver intolerância à lactose).
- ▶ **GORDURAS:** óleos e azeites.
- ▶ **CARNES:** bovina, suína, frango, peixes, ovos e frutos do mar.
- ▶ **GRÃOS:** feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
- ▶ **SEMENTES OLEAGINOSAS:** nozes, amêndoas, amendoim, avelãs, etc.

CUIDADOS NO AMBIENTE ESCOLAR

- ▶ As crianças e adolescentes celíacos da rede pública ou privada de ensino podem e devem participar de todas as atividades escolares. Porém fica a cargo da família comunicar à escola o cuidado no ambiente escolar, a saber:
 - ▶ **Medicamentos** – alguns medicamentos podem conter glúten na sua composição.
 - ▶ **Aula de artes** – Observe se a massinha escolar (massa de modelar), em especial as massinhas caseiras, e a tinta para pintura a dedo, utilizadas na escola, contêm glúten na sua composição.
 - ▶ **Aula de culinária** – as crianças celíacas não podem participar das aulas com receitas que utilizam trigo, aveia, cevada ou centeio, fazendo biscoitos ou bolos.
 - ▶ **A dieta** – fale com a nutricionista sobre a restrição alimentar do seu filho.
 - ▶ **Festa na escola** – é importante a criança permanecer entre os amigos sem estar faminta.
- ▶ **Importante:** Nunca separe uma criança e/ou adolescente celíaco dos seus colegas na hora das refeições. As refeições em conjunto favorecem a comunicação e reforçam os laços de amizade

ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DA DIETA LIVRE DE GLÚTEN

- ▶ Seguir estratégias permite a você desfrutar das riquezas culinárias e realizar atividades como viajar e comer fora de casa, de forma segura.
- ▶ **Familiares:** oriente seus familiares e amigos sobre o que é Doença Celíaca e os cuidados da dieta, explique que precisará de compreensão e ajuda.
- ▶ **Antes de sair de casa:** faça um reconhecimento em sua cidade de estabelecimentos confiáveis e verifique todas as informações, se possuem alimentos ou produtos sem glúten.
- ▶ **Comprando alimentos:** Os produtos industrializados devem obedecer a Lei nº 10.674/2003 que determina a utilização das expressões “Contém” ou “Não contém Glúten”, impressas nas embalagens. Não compre alimentos de composição desconhecida.

ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DA DIETA LIVRE DE GLÚTEN

- ▶ **Em casa:** Preparação todos os alimentos que contêm glúten em locais e horários diferentes do preparo de alimentos isentos de glúten.
- ▶ **Em viagem:** ao viajar a trabalho ou férias faça uma pesquisa relativa a quais hotéis ou pousadas oferecem alimentação sem glúten. Outra estratégia é buscar indicações na ACELBRA local.
- ▶ **Comendo fora:** Fique atento ao frequentar restaurantes em horários de pico, o que dificulta os manipuladores dos alimentos (cozinheiro, chefe...) e os garçons a lhe darem maior atenção. Se possível telefone com antecedência em horários intermediários e se comunique com o chefe de cozinha explicando, de forma educada e detalhada, sua intolerância ao glúten.



OUTRAS DICAS



- ▶ Escolha alimentos preparados de maneira simples ou frescos e evite todos os alimentos com preparações muito elaboradas;
- ▶ Tempere a salada você mesmo com limão, pouco sal e azeite;
- ▶ Evite alimentos fritos, pois o óleo pode ter sido utilizado para a fritura de alimentos que contêm glúten;
- ▶ Não se esqueça que os utensílios, como a faca, os óleos de fritura, as assadeiras podem estar contaminados com glúten. Isso pode ocorrer ao compartilhar a mesma faca com alimentos com glúten, ao utilizar o mesmo óleo onde se fritou alimentos com glúten.
- ▶ Evite caldo de carne e molhos que, normalmente, são engrossados com farinha de trigo;
- ▶ Tenha atenção redobrada em *buffets*, *restaurantes self-service* e *carrinhos de sobremesa*, pois mesmo os pratos que não contenham glúten podem ser contaminados pelas travessas próximas e pelo uso de talheres de servir.

FARINHA SEM GLÚTEN

– Farinhas elaboradas a partir de farináceos existentes no mercado como: farinha de milho, farinha de arroz, fécula de batata, povilho doce, fubá, etc. Após a combinação as farinhas sem glúten apresentam alto valor nutricional, sendo ricas em vitaminas, sais minerais, fibras e carboidratos. Essa farinha substitui a farinha de trigo na alimentação.

Pode ser usada na preparação de pães, roscas, macarrão, pizzas, biscoitos, granola, barra de cereais.



COZINHAR SEM GLÚTEN



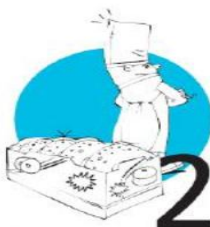
1 Utilizar alimentos que em seu estado natural não contêm glúten: leite, peixes, ovos, verduras, legumes, frutas, etc.



2 Não elaborar ao mesmo tempo pratos com e sem glúten. Começar sempre pelo prato sem glúten.



3 Evitar a contaminação através da roupa de trabalho ou das mãos; elas devem estar bem limpas.



4 Evitar os produtos fabricados ou manipulados pela Indústria.



5 Armazenar os alimentos sem glúten separados dos que contêm glúten.



6 Toda matéria prima que se utilizar na elaboração de produtos sem glúten deve estar totalmente isenta de glúten.



7 Etiquetar corretamente os produtos sem glúten para evitar confusões e contaminações.



8 Um prato elaborado com um ingrediente com glúten é um prato contaminado. Não serve retirar os ingredientes com glúten.



9 Evitar o risco de contaminação cruzada durante a manipulação e/ou o cozimento dos alimentos, porque um alimento sem glúten pode ser contaminado com glúten vindo de outro alimento.



10 Limpar muito bem todas as superfícies de trabalho.



11 Não utilizar óleos e azeites que já foram usados para fritar alimentos com glúten.



12 Ser minucioso nas medidas de limpeza dos utensílios para cozinhar, misturar, servir, cortar, etc.



13 Na dúvida de que um produto contenha glúten,

NÃO USE!

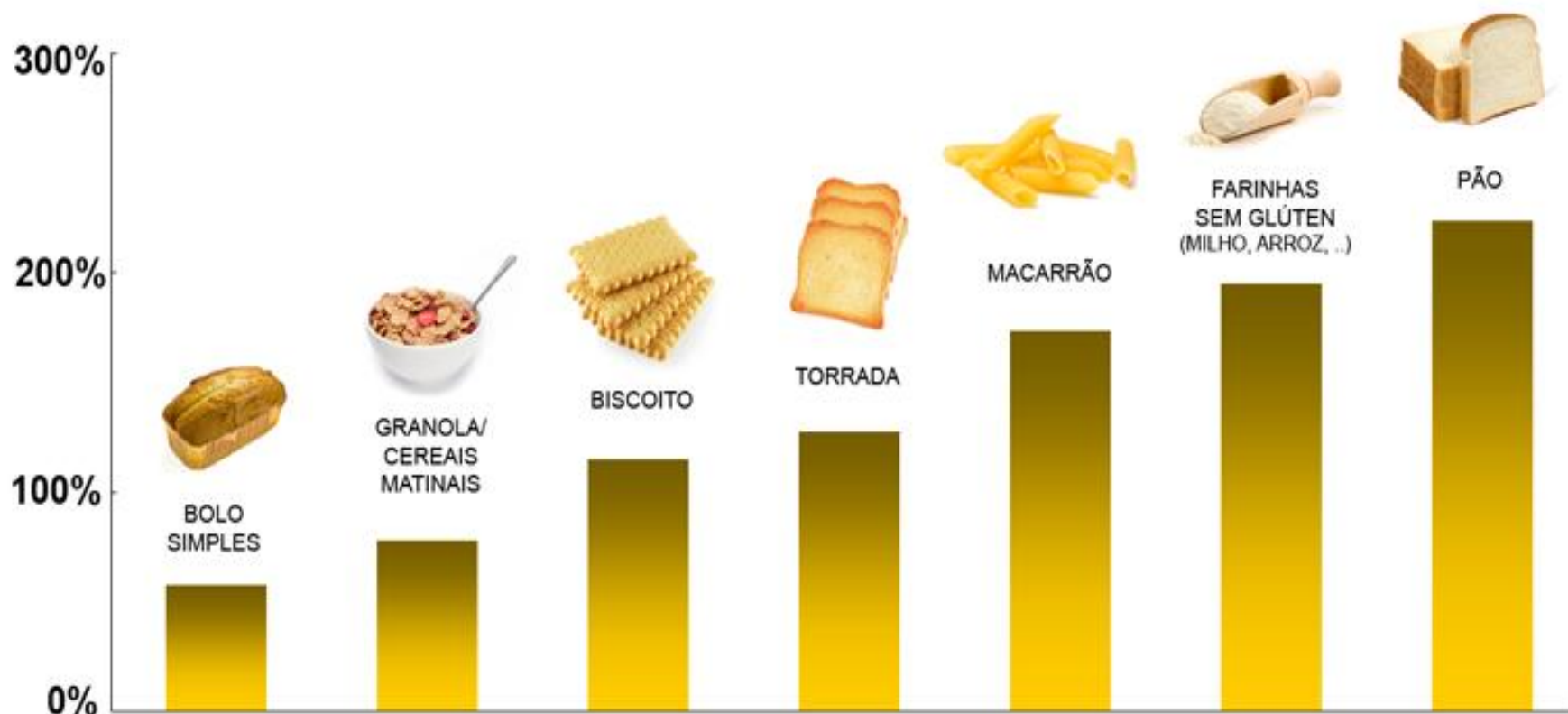
LEI N° 10.674, DE 16 DE MAIO DE 2007



- ▶ *Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca.*
- ▶ **Art. 1º** Todos os alimentos industrializados deverão conter em seu rótulo e bula, obrigatoriamente, as inscrições "contém Glúten" ou "não contém Glúten", conforme o caso.
- ▶ § 1º A advertência deve ser impressa nos rótulos e embalagens dos produtos respectivos assim como em cartazes e materiais de divulgação em caracteres com destaque, nítidos e de fácil leitura.
- ▶ § 2º As indústrias alimentícias ligadas ao setor terão o prazo de um ano, a contar da publicação desta Lei, para tomar as medidas necessárias ao seu cumprimento.

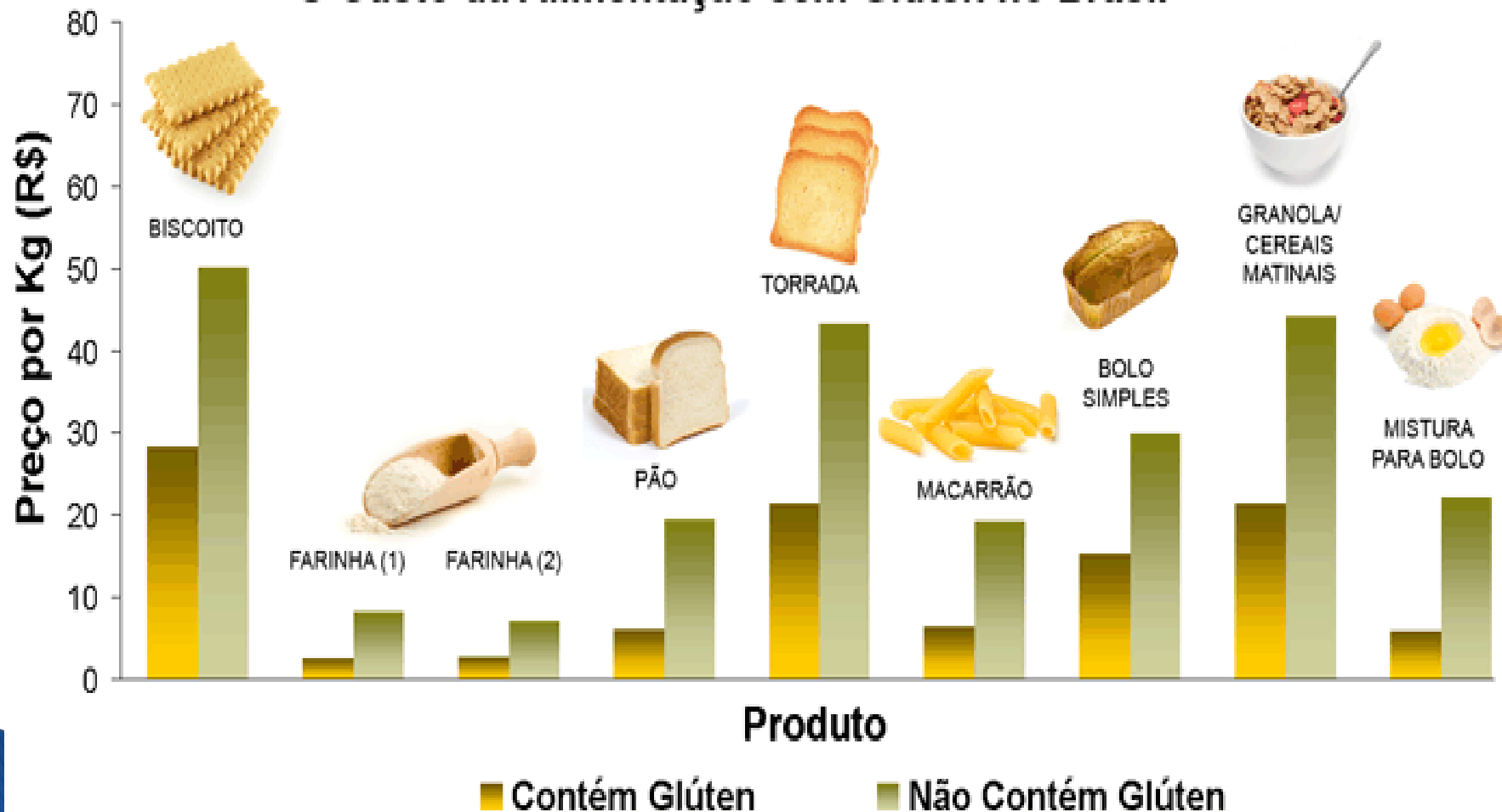
CUSTO DA DIETA SEM GLÚTEN

O Custo da Alimentação sem Glúten no Brasil:
quanto o consumidor paga em média a mais pelos
produtos sem glúten



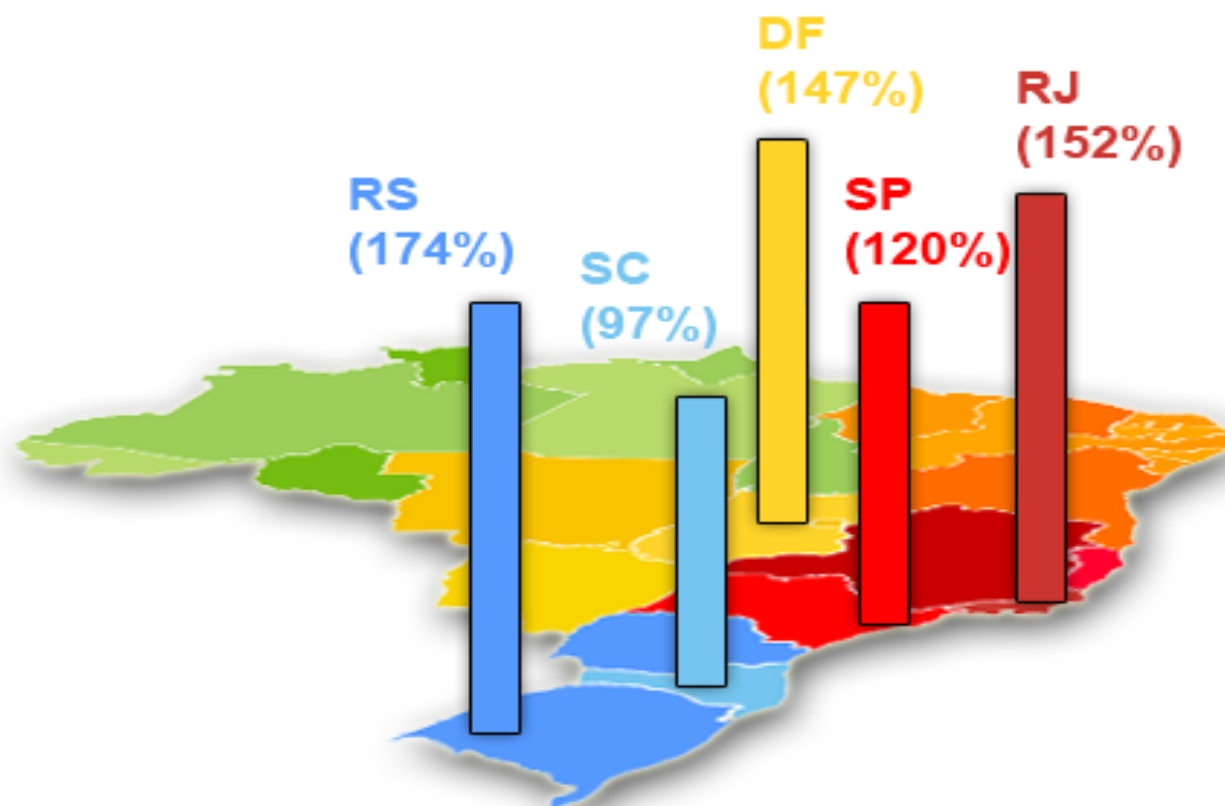
CUSTO DA DIETA SEM GLÚTEN

O Custo da Alimentação sem Glúten no Brasil



O Custo da Alimentação sem Glúten no Brasil

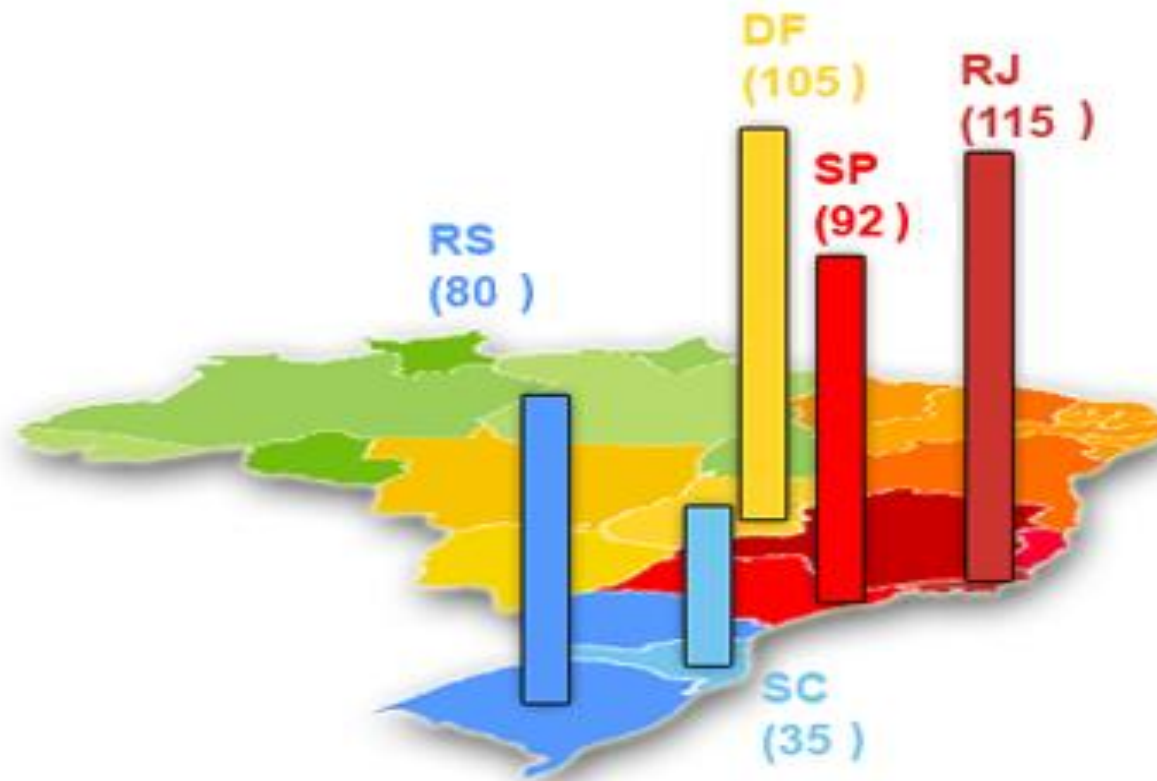
Quanto o consumidor paga em média a mais em cada estado



Produtos: Pão, farinha, torrada, cereal matinal, macarrão, bolo, biscoito
Fonte: SpecialGourmets, <http://news.specialgourmets.com/pt>

O Custo da Cesta Básica sem Glúten no Brasil

Quanto o consumidor paga em média a mais em cada estado



Cesta sem Gluten: Substituição do pão e farinha por similares sem glúten
Fonte: SpecialGourmets, <http://news.specialgourmets.com/pt>

RECEITAS SEM GLÚTEN

▶ Panqueca

▶ Ingredientes:

- Massa
- ▶ 1 copo de amido de milho
- ▶ 1 copo de leite
- ▶ 4 ovos
- ▶ 1 copo de creme de arroz
- ▶ 3 copos de leite morno
- ▶ 1 colher (sobremesa) de margarina
- ▶ 1 colher (chá) de fermento em pó
- Tempero à gosto

▶ Preparo:

- Descansar a massa antes de fazer as panquecas. Esta receita rende bastante, podendo preparar além das panquecas recheadas, tortas, lasanhas, salgadinhos para festa e fazer como macarrão cortado em tiras.



RECEITAS SEM GLÚTEN

▶ Pizza Rápida de Atum

▶ Ingredientes:

– Bater no liquidificador:

- ▶ 2 ovos
- ▶ 1/2 xícara (chá) de leite
- ▶ 1 xícara (chá) de creme de arroz
- ▶ 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- ▶ 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- ▶ 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- ▶ 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- ▶ Sal a gosto

▶ Preparo:

– Despejar a massa em uma forma grande untada com óleo e polvilhada com fubá ou creme de arroz. Esfarelar 2 latas de atum, misturar com 10 colheres de molho de tomate e espalhar delicadamente sobre a massa. Espalhar fatias de cebola. Polvilhar com orégano e cobrir com queijo mussarela ralado ou fatiado e levar para assar.



RECEITAS SEM GLÚTEN

▶ Kibe

▶ Ingredientes:

- ▶ 1 prato fundo de arroz cozido moído
- ▶ 1 prato fundo de carne moída crua
- ▶ cheiro verde picado
- ▶ 1 ramo de hortelã moído
- ▶ 1 cebola média moída
- ▶ 1 colher de (café) de sal

▶ Modo de Preparo:

- Junte todos os ingredientes: o arroz, a carne, sal, hortelã, cebola, cheiro verde e moa. Em seguida modele os kibes. Frite em óleo bem quente



RECEITAS SEM GLÚTEN

▶ Pizza de Arroz

▶ **Ingredientes:**

- **Bater no liquidificador:**
- ▶ 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ ½ xícara (chá) de óleo
- ▶ 2 ovos
- ▶ 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- ▶ Sal a gosto

▶ **Preparo:**

- Despeje em forma untada e polvilhada com fubá. Forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos. Depois de assada cubra com molho de tomate e fatias de queijo mussarela. Leve novamente ao forno para derreter o queijo.



RECEITAS SEM GLÚTEN

▶ Massa para Torta Doce

▶ Ingredientes:

- ▶ 250g de sequilho sem glúten
- ▶ 100g de manteiga ou margarina
- ▶ Triturar os sequilhos e misturar a manteiga
- ▶ Pode-se acrescentar 2 colheres de açúcar e 2 de chocolate em pó.

▶ Preparo:

- Forrar o fundo e as laterais da forma de aro removível untada. Leve ao forno médio mais ou menos 15 minutos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ▶ ACELBRA – Associação de Celíacos do Brasil – Histórico da Doença Celíaca. São Paulo, 2006. Disponível em <www.ancelbra.org.br> Acesso em 20 de AGOSTO de 2014.
- ▶ FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GASTROENTEROLOGIA. Condutas em Gastroenterologia. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
- ▶ KOTZE, Lorete M. S. Sem Glúten. Rio de Janeiro: Revinter, 2001
- ▶ OLIVEIRA. Marli M. AFFONSO. Leonardo V.A. Manual do Celíaco Dicas, Informações e Receitas Culinárias. 2006.
- ▶ PATRESI Ricardo, GANDOLFI Lenora. Doença Celíaca: a afecção com múltiplas faces. J.Pediatr.(Rio J).2005;81:357-8.

OBRIGADA!